

ЦЕННОСТИ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИЙСКИХ КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИКАХ

*Саматова Зия Ринатовна
фитнес клуб «Джимнезиум»,
тренер в Урало-Сибирской федерации ушу,
соискатель кафедры физической культуры и спорта, Российский
государственный профессионально-педагогический университет
E-mail: shaitan-zai@mail.ru*

VALUES OF MARTIAL ARTS IN RUSSIAN CULTURAL PRACTICE

*Salamatova Zilya Rinatovna,
coach ushu, Russian State Professional-Pedagogical University,
Ekaterinburg*

АННОТАЦИЯ

В нашей статье раскрыты основные проблемы саморазвития личности в современном российском обществе. С помощью исследования, выявляется ряд причин, по которым человек обращается к восточным практикам ушу. Практики ушу используются, как средство самопознания и саморазвития личности человека.

ANNOTATION

In our article disclose main problems about self-development of person in modern Russian society. By dint of this research we can identify the reasons why human start to use eastern practices of ushu. Practices of ushu used like means of self-knowledge and self-development of human person.

Ключевые слова: самопознание, саморазвитие личности, восточные практики ушу.

Keywords: self-knowledge, self-development, martial arts, eastern practice, ushu

У каждого человека в процессе социализации формируется система ценностей, которой он руководствуется при принятии жизненно важных решений. Как известно, нравственные ценности человека закладываются в детстве, и впоследствии, служат некими моральными ориентирами на протяжении всей его жизни.

В современном динамичном мире, для которого характерна социальная нестабильность, рост числа техногенных катастроф, информационные войны, неблагоприятные экологические условия, человек живет в условиях постоянного психологического напряжения, эмоциональных перегрузок, которые приводят к «психическому выгоранию» личности.

Эти процессы заставляют россиян искать пути противостояния агрессивной социальной среде, в том числе активно заниматься физическим и духовным саморазвитием, осваивать способы эмоциональной и психологической саморегуляции.

Одним из таких направлений являются философские учения и культурно-исторические традиции Востока, к которым жители России стали проявлять повышенный интерес последние 20-30 лет. Это обусловлено поиском новых путей, обеспечивающих гармонизацию личности. В частности, ушу становится популярной концепцией, обеспечивающей бесконфликтное взаимодействие человека с природой, обществом и самим собой. В качестве методологической основы учения ушу выступает системный подход, объединяющий комплекс процессов и функций, обеспечивающих целеполагающую деятельность человека – его мышление и морфологию.

Ушу как философско-религиозная система, зародилась в древнем Китае в IV веке до нашей эры. В процессе эволюционного развития ушу претерпело ряд метаморфоз: от первоначальных навыков собирательства, охоты, земледелия, ритуальных и магических танцев до современных спортивных состязаний, оздоровительных технологий и философских воззрений. Философские основы ушу, опираются на древние традиции Китая, сформированные тремя религиозными

направлениями: конфуцианством, даосизмом, буддизмом. В результате эволюции ушу превратилось в систему, объединяющую сложный комплекс духовно-нравственной и физической культуры с философско-религиозной направленностью.

В России первая специализированная школа традиционного ушу была открыта в 90-х гг. 20 века и стала Официальной Федерацией Шаолиньских боевых искусств, основная цель была ФШБИ: *«Содействие развитию и пропаганда шаолиньских боевых искусств и оздоровительных систем, способствующих гармоничному духовному и физическому воспитанию человека»*. На ее базе создана Национальная Молодежная Лига боевых искусств. Основная задача Молодежной Лиги была: *«сохранение, приумножение здоровья будущего поколения»*. Цель, которая достигается через образовательную программу, обеспечивающую поэтапное решение следующих задач:

- приобретение необходимых теоретических знаний по истории, культуре, традициям ушу;

- приобретение необходимых знаний по методике построения тренировок и самостоятельных занятий, обучения и самовоспитания по основам анатомии, физиологии и гигиены;

- введение в изучение истории, основ терминологии лексики, культурологии и страноведения стран Востока, ознакомление с особенностями восточных традиций, обычаев в сфере повседневной жизнедеятельности;

- привитие основных морально-этических норм поведения, человеколюбия, внутренней самодисциплины, терпения, уважения других школ и форм боевых искусств, национальных и региональных традиций;

- формирование общих и частных навыков оздоровительного применения ушу, форм владения традиционным оружием, ударная техника, техникой бросков и самостраховки, основ самозащиты от различных форм нападения;

- овладение общими и частными формами и комплексами цигун, нэйгун, оздоровления, традиционной медицины...» [1].

Согласно традициям, искусство владения системой ушу дает возможность занимающимся приобрести не только физические навыки и двигательную подготовку, но и духовно обогатить свою личность, укрепить морально-нравственные качества,

устранить пагубные привычки, поддерживать уважение к семейным ценностям, повысить чувство гражданственности, внутренней гармонии и уверенности в себе. В связи с этим, практики ушу приобретают особую актуальность для нашего общества, в котором проявления цинизма, нигилизма и пессимизма стали доминировать над нравственно-этическими и гуманистическими нормами. Практики ушу имеют ряд направлений, которые в зависимости от задач используют как традиционные, так и профессионально-спортивные формы организации занятий. Нас интересует традиционное ушу, через которое человек познает самого себя, укрепляет свой дух и телесность, тем самым, обеспечивая гармонию своего физического и психического «Я».

Основной целью нашего исследования было выявление и анализ мотивации, обращения жителей города Екатеринбурга к занятиям УШУ. Объектом исследования выступили участники семинаров, проводимых Урало-Сибирской Ассоциацией ушу на регулярной основе. В качестве респондентов принимали участие как занимающиеся УШУ со стажем 1-8 лет, так и начинающие.

Естественно, когда желающие заниматься приходят в школу ушу, где его культ пронизывает все сферы деятельности данного учреждения, они приносят в это пространство себя, свои мысли, желания, ценностные ориентации, привычки. Соответственно, чтобы занятия были результативными и обучающиеся приобрели психологическую и социальную устойчивость к внутриличностным конфликтам и внешним воздействиям агрессивной окружающей среды, необходимо создать такие условия, чтобы форма взаимодействия занимающийся ↔ тренер, была с обратной связью. С этой целью на начальной фазе обучения у «абитуриента» исследуются физические качества, функциональные возможности, выясняется мотив, побудивший его обратиться к практике ушу. Ученик, проходит целый ряд тестов, обеспечивающих тренера необходимой информацией об уровне развития личности, его эмоциональной устойчивости, ценностных ориентациях, личностных предпочтениях и т.п. Персональные данные поступают в личный архив учеников сразу при заполнении им электронной информационной анкеты, в структуре которой обязательная строка с вопросом: – «что побудило Вас обратиться к практике ушу»?

Таблица 1.

Обобщенные ранги ответов на вопрос «что побудило Вас обратиться к практике ушу»

Варианты ответов	Ранги	Кол-во респондентов в %	группы
Неуверенность в себе, одиночество	1	68	Первая подгруппа
Чувство ненужности и отчужденности	2		
Необходимость в активной эмоциональной жизни	3		
Желание быть востребованным и признанным коллективом	4		
Отсутствие уверенности в себе и необходимость обретения физического и психологического равновесия	5		
Наличие депрессии, чувства тревоги, одиночества	6		
Желание обрести друзей, единомышленников, коллектив	7		
Желание расширить коммуникативные контакты через коллектив занимающихся в школе ушу	8		
Плохое самочувствие (здоровье)	9		
Желание улучшить свое здоровье, двигательные кондиции и телесные формы	10		
Желание познать себя, свои возможности и резервы через физические упражнения, и духовные практики	11	32	Вторая подгруппа
Возможность через практики ушу гармонизировать себя с окружающим миром	12		
Возможность расширения интеллектуального и	13		

физического «Я»			
Возможность самореализации через занятия ушу (расширение своих психологических и физических возможностей)	14		
Возможности проявить свою индивидуальность	15		
Необходимость приобретения навыков самозащиты при различных формах агрессии и нападения	16		

На основе проведенного опроса осуществляется анализ ответов, что дает возможность определить ядро личностно-ситуативных проблем, решение которых становится первоочередной задачей оздоровительной практики ушу.

Анализ ответов показал, что группа занимающихся обратились к практикам ушу по разным причинам, которые можно сгруппировать в два типичных направления. Первая подгруппа, представленных в таблице (ранги 1-10) 68 % учеников пришедших занимающихся в школу УШУ (средний возраст 28,3 лет $\pm 5,2$) имеют ряд личностных проблем, которые проявляются в их самоощущениях: чувство одиночества, низкая социальная востребованность, высокая тревожность и т.п. Во второй подгруппе 32% учеников (ранги 11-16) основная проблема - это недостаточная гармонизации себя с окружающим миром, что проявляется в желании саморазвития и самореализации через физические упражнения и духовные практики ушу.

Следовательно, мы имеем дело с группой людей имеющих как минимум две разнящиеся ценностные установки. Для первой подгруппы обобщенной ценностью является качество жизни, которое занимающиеся посредством ушу-технологий желают улучшить. Для второй подгруппы обобщенной ценностью является процесс саморазвития и самопознания.

Реализация потребностей, с которыми горожане обращаются к практикам УШУ, помимо мотивации требует понимания психических особенностей личности. Следует отметить, что восприятие и оценка телесных форм обычно несет эмоциональную окраску и осуществляется как на интерсубъективном, так и на интрасубъективном

уровне. Первый уровень – это сравнение своих внешних данных с внешними данными других людей, второй уровень связан со степенью удовлетворенности от восприятия личностью своей телесной самости.

Соответственно, мы предположили, что образ телесной самости (Я-телесного), как репрезентативная характеристика будет проявлять себя на различных уровнях психического отражения. Аналогичного мнения придерживается Т.С.Леви. В работе автора прослеживается значимость личностных представлений образа телесного в развитии высших психических функций [3].

Профессор С.Д. Смирнов в одной из своих работ показывает, что ассоциативный образ телесного «Я» тесно коррелируют со степенью самопознания, личностной самооценкой и интериоризированными ценностями [6].

Соответственно нам было интересно посмотреть, как будут соотноситься ценностные установки в подгруппах, с данными полученными при анализе рисуночного теста «образ телесного-Я».

Для изучения образа «Я-телесного» применяется рисуночный проективный тест, с помощью которого раскрываются психологические индивидуальности «телесного-Я». Методика предназначена для исследования самооценки и самоидентификации индивидуума. Перед испытуемым ставится задача – в карандашном рисунке изобразить свой телесный образ, опираясь на ассоциативные представления о собственном теле (метод К. Маховера).

Анализ рисунков позволил выделить в подгруппах наиболее важные критерии самовосприятия «телесного-Я».

В первой подгруппе отмечались определенные искажения в пропорциях тела и его частей. У большинства (это 83%) не отображены пальцы рук и ног. У 60% руки спрятаны в карманы или за спину, линии на рисунках прерывистые, тонкие без нажима, что характерно для людей с наличием высокой тревожности, склонностью к депрессии, пассивностью, нарушенной коммуникативностью. У 26,1% учеников рисунок занимает всего треть листа, прорисован тонкими линиями, значительно смещен вверх и в сторону. Такое изображение, по мнению К. Маховера, может свидетельствовать о наличии депрессии и низкой самооценки [4].

Анализ рисунков первой подгруппы позволил предположить, что у значительной части обратившихся к практикам УШУ социальные проблемы, сочетаются со повышенной ситуативной тревожностью, с признаками депрессии, низкой самооценкой, нарушением коммуникативности.

Во второй группе рисунки вселяют определенный оптимизм. Все детали тела прорисованы с определенной долей пластичности, линии со средним нажимом, пропорции частей тела и образа в целом соблюдены (насколько позволяет умение рисовать). В образе Я-телесного, значительное внимание уделено лицу (глаза, рот, губы, прическа). У многих в рисунке доминируют детали верхней одежды, обуви, что указывает на желание учеников выглядеть более привлекательно. Отсюда и туфли на шпильке и некоторые аксессуары.

Полученные результаты позволяют констатировать наличие у этой части участников исследования устойчивого психологического состояния, которое позволяет им адекватно воспроизводить свои ассоциативные представления образа «Я-телесного».

Таким образом, исследование, позволило выявить 2 типа, обращающихся к мировоззрению и практикам ушу. Выявленная типология позволяет более точно, адресно выстраивать работу с обучающимися и добиваться максимального эффекта от занятий.

Список литературы:

1. *Атмашкин, О. Н.* Опыт традиционной восточной педагогики в системе нравственного и физического воспитания современной личности: искусство ушу / О. Н. Атмашкин. – Новосибирск: ЭКО, 2009. – С. 122–127. 222
2. степенности, волнообразности, не навреди и т.д.).
3. *Газарова Е.С.* Психология телесности / Е.С. Газарова. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2002. – 192 с
4. *Леви Т.С.* Пространственно-телесная модель развития личности / Т.С. Леви // Психологический журнал. – 2008. – Т29. – № 1. – С. 23 – 33.
5. *Маховер К.* Проективный рисунок человека. / К. Маховер. – М.: Изд-во «Смысл». Психодиагностические материалы, 1988. – С.123-130.
6. *Попов П.С.* Изречения Конфуция, его учеников и других лиц. СПб., 1910. – С. 298.
7. *Смирнов С.Д.* Психология образа: проблема активности отражения /С.Д. Смирнов. – М.: МГУ, 1985. – 232 с.
8. *Соколова Е.Т.* Я-образ тела / Е.Т. Соколова // Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: "Бахрах-М", 2000. – С. 406 – 410.